

Fast food, czyli wolne przygotowanie zdrowego jedzenia



Składniki

1 szt. - ogórek
1 szt. - pomidor
1 szt. - gotowa surówka z
białej kapusty
300 g - łopatką
300 g - mąka żytnia
120 ml - ciepła woda
1 łyżka - olej kokosowy
1 łyżka - mąka
ziemniaczana
15 g - drożdże
1 łyżeczka - sól
1 łyżeczka - miód

Opis wykonania

Moja, trochę bez glutenowa wersja fast foodu. Raczkuję w tym temacie ale taka wersja kanapki jest moim zdaniem the best.

Mięso: Łopatkę przyprawiamy czosnkiem i pozostawiamy na pół godziny. Następnie podsmażamy lekko w garnku z obu stron i zalewamy bulionem pieczeniowym tak, by pokryło się w całości. Dusimy ok. 1,5h.

Bułki: mąkę żytnią, ciepłą wodę, olej kokosowy, mąkę ziemniaczaną, drożdże, sól, miód, zakwas razem wymieszać, by z ciasta ulepiła się nie lepiąca się kulka. Pozostawić na pół godziny do wyrośnięcia. Po tym czasie ulepić dwie duże kulki i wstawić do zimnego piekarnika nastawionego na 220 stopni na 20 minut wentylator plus opiekanie góra i dół. Bułki gotowe.

Łączenie w całość: Do rozkrojonych bułeczek włożyć dwa plastry sera, plastry ogórka i pomidora, gotową sałatkę z białą kapustą (to jest ta część fast), ugotowane mięsko.